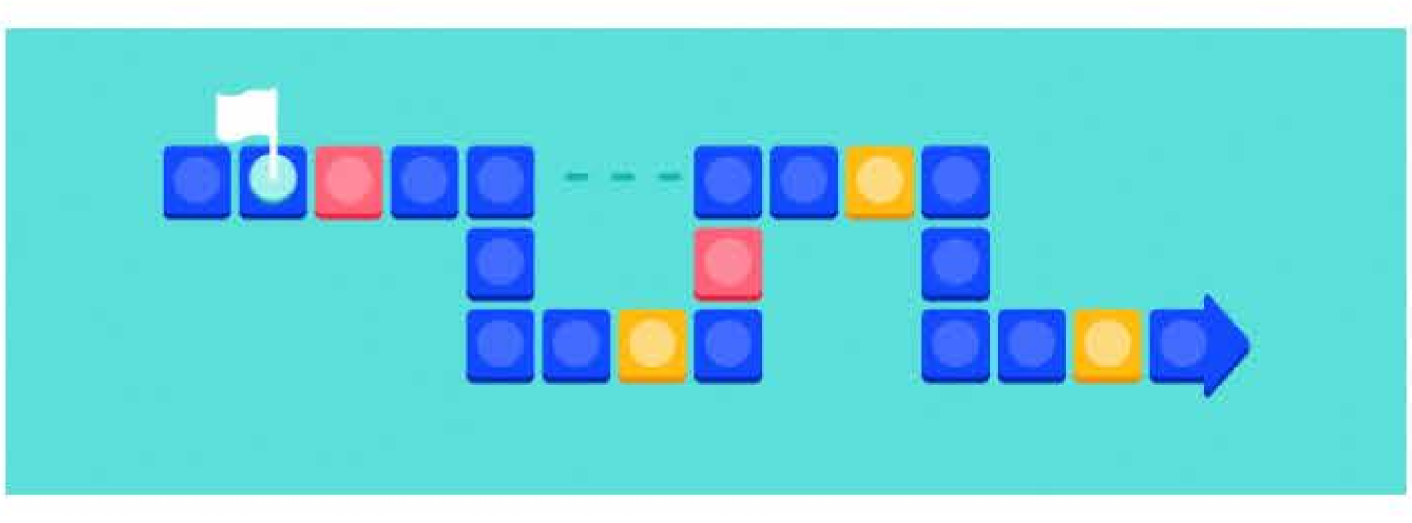


Louiscard

25分钟前

3.5 记忆大师的黑魔法：记忆宫殿

| 本文为付费栏目文章，您已订阅，可阅读全文 |

Hi，你好，我是 Louiscard 吕江涛，这是你打造信息管理系统的第 15 天，今天我来跟你聊聊记忆大师的那些专业技巧。

你如果看过前几年大火的英剧《神探夏洛克》，你可能还记得第三季第 3 集中，大反派麦格纳森。

麦格纳森拥有神秘的「记忆宫殿」，里面保存着海量的机密信息，利用这些信息，他能够要挟福尔摩斯、华生甚至是英国政府。

麦格纳森拥有的「记忆宫殿（Mind Palace）」并不是毫无根据的想象，在学术上这种记忆方法被称为「位置记忆法（Method of Loci）」，最早是源于一个希腊故事。

在公元前 447 年前西摩尼得斯（Simonides of Ceos）在参加一次宫廷宴会时，因为有人找他，于是走出宴会厅。这时候宴会厅的屋顶突然坍塌，砸死了厅内所有人。由于尸体血肉模糊无法辨认，他通过回忆宴会的场景，准确回忆出了不同位置的客人身份。于是，西摩尼得斯也意外地发现带有位置的信息更容易被记忆。

我们看到一些记忆高手在几分钟之内完整记住一副打乱的扑克牌，记住上百人的长相和名字，准确背出圆周率后 2 万位等等，我估计你和我一样，也非常好奇这些记忆力超群的大师们是天生如此还是有什独门秘诀吗？

接下来我就来跟你聊一聊，这些专业选手们的记忆方法，即便我们不需要达成这样水准的记忆能力，也可以用这些方法能提升大脑的记忆潜力。

方法 1 ：提升你的即视感

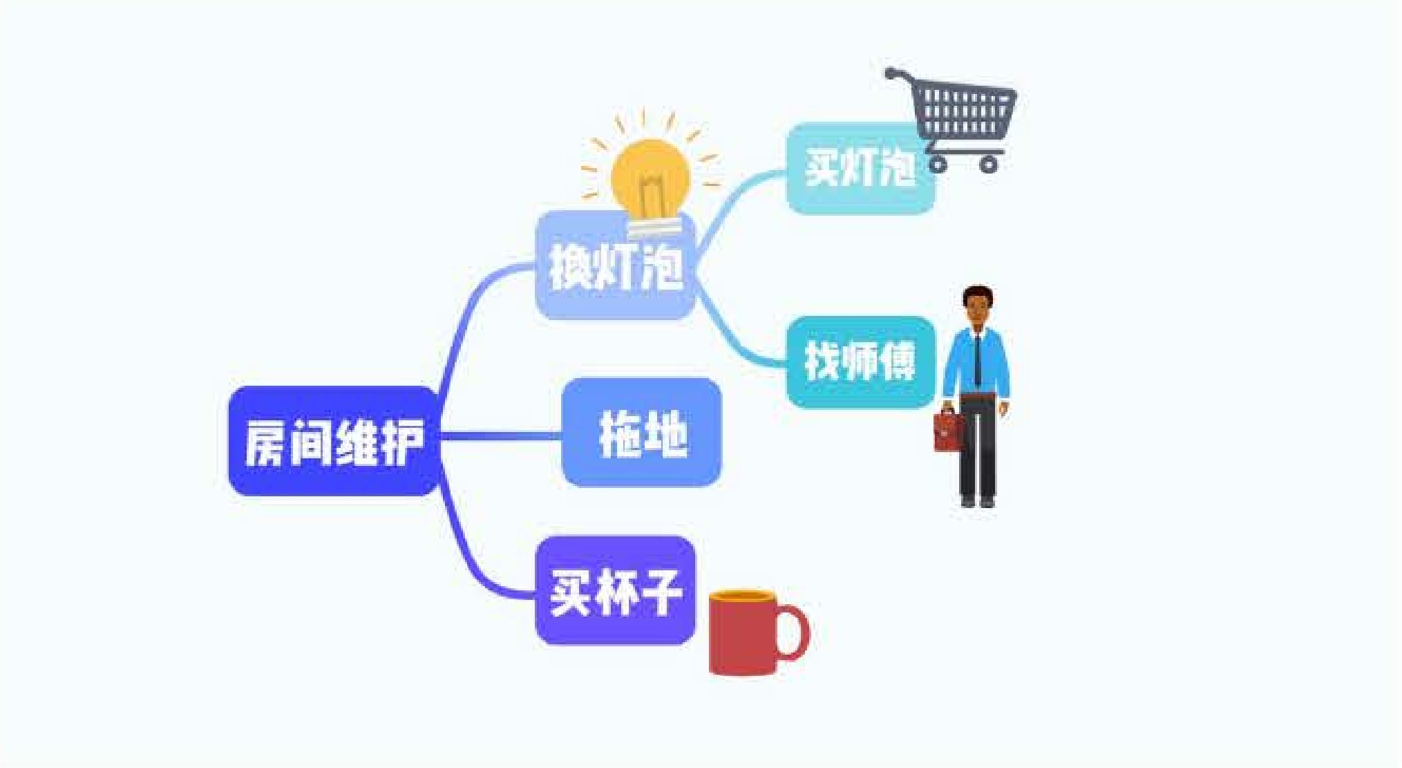
我认识一个法学博士后，我们在交流的过程中提到了关于如何用 App 记录重要日程这件事，他听完跟我说「**我从来不需要记到日历，因为，我！总！会！记！得！**」，这让我非常震惊，交流之后我发现，他的秘诀应该来自于：强烈的记忆偏好或者记忆习惯，我们将它称之为「**既视感**」，换句话说就是几乎所有的信息在他那里，都习惯性地转化为图像的方式存储。比如有一场考试需要他监考，日子最终确定的是 10 月 24 日，那么他会调取可视化的日历，注意这些都是靠想象，然后把这一天标记为「监考的场景」。

当然，这种形象化的思考方式很难完全理解，包括大名鼎鼎的爱因斯坦也曾经说过在思考问题的时候，他习惯先用图像的方式，那些抽象的概念在他的世界都是非常生动的画面，得出结果后再把这个过程用语言描述出来。

> The psychical entities which seem to serve as elements in thought are certain signs and more or less clear images which can be “voluntarily” reproduced and combined. —— Albert Einstein

爱因斯坦极为擅长思想实验（thought experiment ）也是图像化的体现，在 16 岁时，他就试图想象与一束光并列骑行会是什么感觉，如果骑行的速度超过光速，这束光对自己而言意味着什么？在接下来的十年里，他一直在努力进行这一思想实验，直到他提出了狭义相对论。

所以，当你需要记住点什么时候，不妨尝试着把信息尽可能转化为图像。其实，很多职场人士经常使用思维导图也有这样的效果，思维导图的创始人托尼·博赞（Tony Buzan）提出：能用图片就不要用文字，尽量用鲜艳的颜色，目的也是帮助你提升即视感，让大脑更容易记住。



用思维导图提升即视感

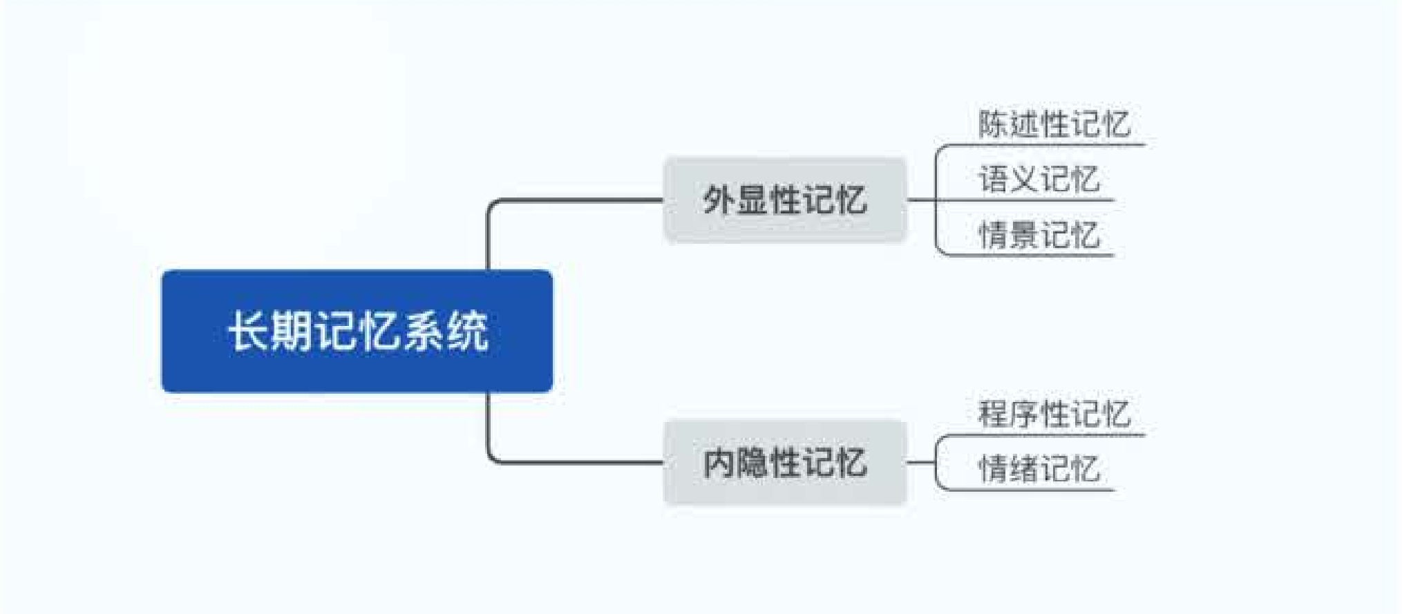
如果一开始直接把信息都转化为图像比较困难，不妨尝试先从画思维导图开始，思维导图画到后期，段位提升之后甚至能做到在不需要借助纸笔和工具就能在大脑中绘制。

方法 2：调取更多的感官参与

当你把信息转化为图片之后，实际上是激活了大脑的视觉区域，也就是说，这个信息由单纯的文字信息增加了一层视觉纬度。人类除了视觉之外，还有很多其他区域，比如听觉、嗅觉、触觉、情绪等等。理论上，这个信息激发你大脑的区域越多，这个信息被记住的可能性也就越大。

我在上大学的时候，经常为背单词痛不欲生，一个英语学霸实在看不过去，便跟我分享了她的独到经验，其中有一个方法让我印象极为深刻，她说：「你不觉得每个单词都是有感觉有情绪的吗？」她举了几个例子，比如念「Happy」嘴角会有笑意，感觉开心，「Objection」就会义正严辞，当你记忆这些单词的时候如果没有这样的感觉，那只是在记忆最枯燥单调的字母排列和发音，自然非常困难。

事实上，人类的长期记忆可以分成外显性记忆和内隐性记忆两个记忆子系统，而情绪性记忆属于内隐记忆的重要构成部分，更擅长在大脑中建立更强大的突触连接，帮你记得更牢固。



内隐记忆和外显记忆

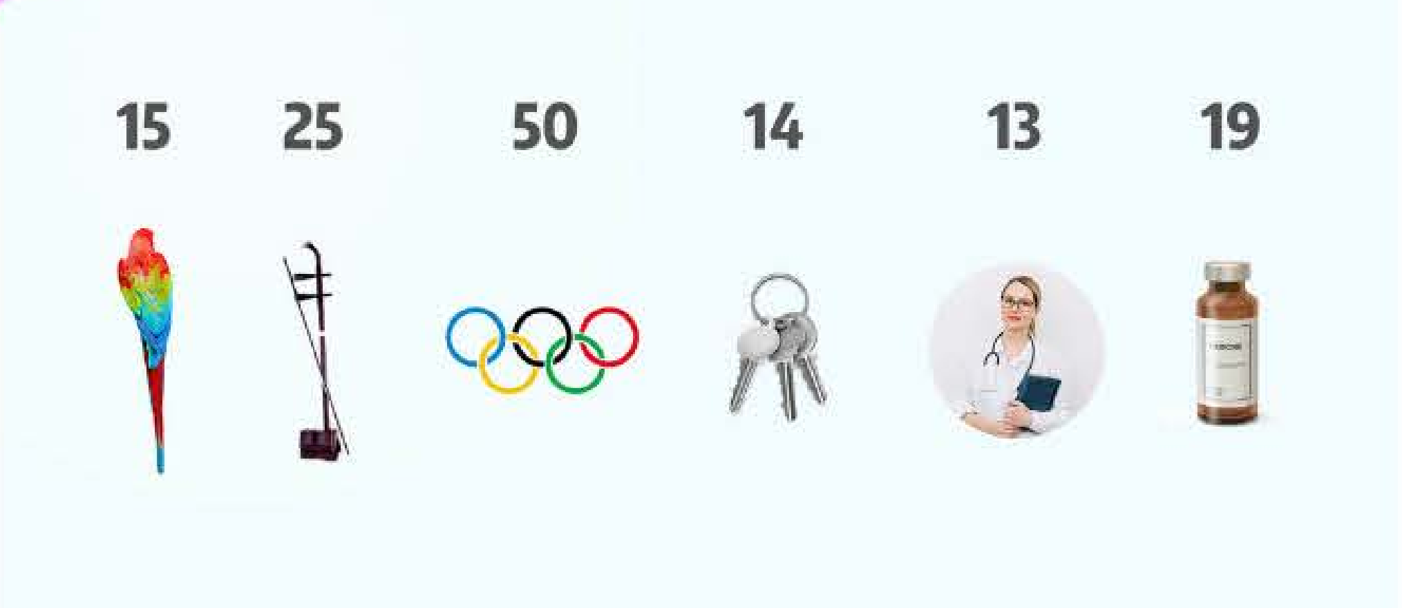
《英语学习漫谈》的作者陆人也提到「**一个词看过 50 遍后，它的字面意思可能会消失得干干净净，只剩下它的真实意思带给你的感觉**」，也是在说这个道理，你需要刻意寻找信息带给你的那一种感觉。当然每个人都有自己的主力输入方式，比如有些人喜欢阅读文字，这样偏好的人往往是中国主流教育的好学生，同样也有擅长听、擅长画面等不同偏好，善于利用自己的信息输入偏好，然后尽可能将主要的信息输入方式调整为自己擅长的方式，配合辅助其他几种形式，全方位调用各种感官找到「感觉」，你便真的记住了，而且存储的线索越多，相当于就构建了更多通往目的地的道路，回忆调取的时候自然也就更有优势。

方法 3：用联想解除记忆封印

避免断更.请加微信: 578799169

联想可是记忆最好的朋友，所以，很多记忆里超群的人，他们拥有的是超凡想象力的人，我看到的是一串无意义的数字，在他们体系里可能就是一副跌宕起伏场景宏大奇幻诡谲的大制作。

这么说虽然显得非常玄幻，但事实上，那些最顶级的记忆高手，真的就是如此。Joshua Foer 在一次 TED 演讲中分享了自己是如何使用这些技巧一步一步成为世界记忆大师的，演讲的主题叫做：《每个人都能掌握的记忆技巧》，这个方法竟然如此简单，几乎两三分钟就能讲清楚，推荐你找来看一看，我也在这里也简单地给你做一个介绍：假设我们要记忆没有规律的 100 个数字，整个记忆过程分为 3 个步骤，首先，根据音形义的特征，对所有的数字进行预先编码，也就是我们前面说的「变成图片」，市面上有很多版成熟的方案，比如下面这张图：



因此，原来的 15、25、50、14、13、19 就变成了鹦鹉、二胡、奥运五环，钥匙、医生、药酒，这就完成了第一步。接下来是第二步，两两组和每一张图片生成一个生动完整，荒诞不经的故事，比如上面这个数字就变成一只鹦鹉很擅长拉二胡，拉得如此之好甚至被邀请到了奥运开幕式表演，结果在表演当天太多失误以至于很多观众喝倒彩扔水瓶，其中一个人居然把自己家里的钥匙扔了过来，而且扔得如此之远并砸伤了鹦鹉，于是鹦鹉去找了医生，医生给它开了一大桶药酒让它泡在里面。

第三步就是脑子里过一遍这个故事，然后逆向回忆这几个数字。是不是非常简单，当然这个故事编得还是比较保守谨慎的，如果仅仅是用于你自己的记忆，你完全可以编得更加光怪陆奇，不可为外人道也。

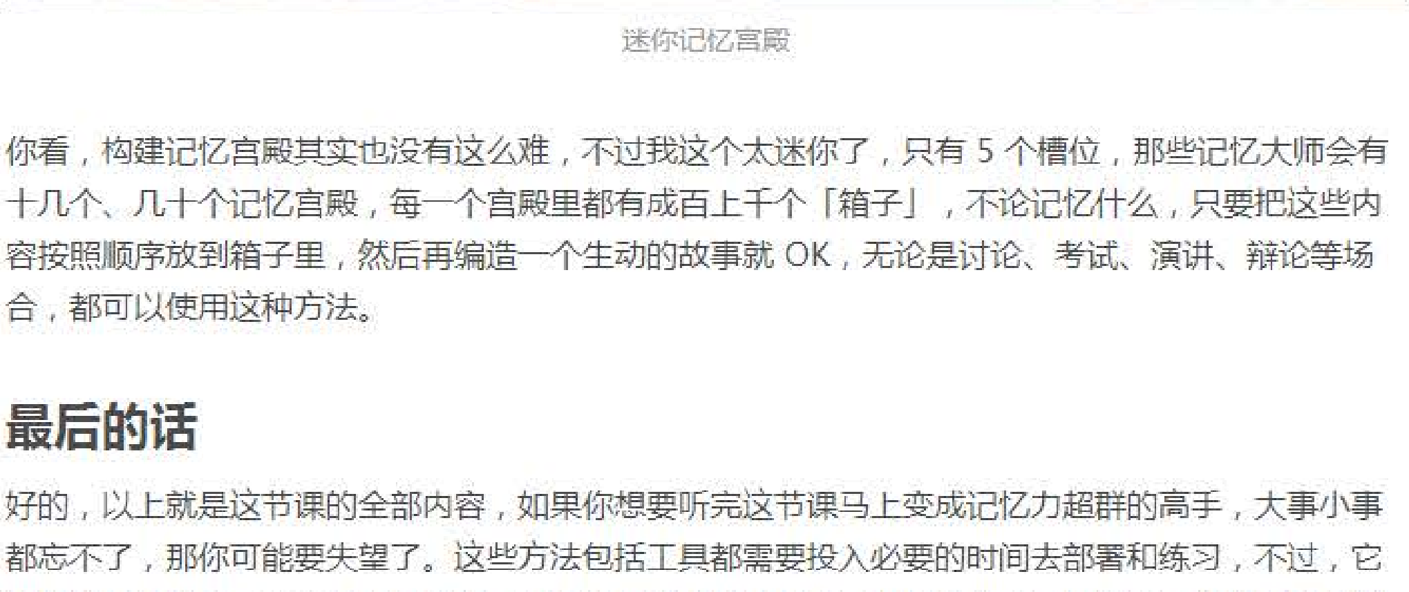
遗忘是人类的一项重要能力，我们会优先选择忘记那些痛苦无聊枯燥的内容，而记住一些有趣、荒诞、奇特、令人兴奋的事情。所以，那些能记住圆周率后几千上万位的人，他们在背诵的时候脑海中很可能在演出一部霸道总裁修得佛道两派绝学华山论剑败走最终摧毁了三体文明的长篇故事呢。

方法 4 ：在记忆宫殿里讲故事

记忆与其说是一种能力，首先它是一系列的技巧，因为在古代，信息记录传播的成本极高，想要去达成目的，你需要有强大辩论和演讲能力，没有纸笔和云笔记工作，你只能把这些内容全部背下来，而想要记住如此大量的知识，古希腊的先哲们探索出了很多辅助记忆的技巧。其中流传最广的莫属记忆宫殿了，正如我们先前描述的一样：《利玛窦的记忆之宫》中专门有一段描述，将其称为「场景式记忆挂钩」，人的记忆像一个又一个「盒子」，「信息」所形成的记忆挂钩相当于抽屉上的铭牌，而借助「场景」就可以有序地归并这些挂钩，场景越熟悉，越容易回想起这些挂钩，而「场景」就相当于你熟悉位置的卡槽。[1]

举个最简单的例子，你平常可能总是听说一些缩写，比如 SMART 原则、5W2H、SWOT 矩阵等等，其实这些也在利用「卡槽」来辅助记忆，你记住了 SMART 就记住了 5 个卡槽的线索，每次制定计划的时候就更方便的去检查是否符合 Specific（明确）、Measurable（可衡量）、Attainable（可达成）、Relevant（相关性）、Time-bound（截止期限），这跟我们在大学和司考、CPA 考试遍的那些顺口溜的道理是一样的，用得好，几个字能带出一大串知识点，可以说非常节省记忆成本。

再举一个利用地位位置当走卡槽的小例子。我平时周末的时候在漫咖啡给一些在行的学员做咨询，有一次我们谈到记忆，当时我们随机说出了 5 样东西，在 2 年后的今天，我现在还记得一清二楚，他们分别是「小甜甜布莱尼、电脑、眼镜、爱因斯坦和乒乓球」，这是我们当时随机提到的 5 样东西，为什么我能记到现在呢？特别简单，我首先根据漫咖啡创建了一个迷你记忆宫殿，其路径是「进门、前台、服务员、楼梯、咖啡杯」这是我每次来漫咖啡的标准路径，我自然记得非常清楚，然后把这 5 样东西放在这个路径的卡槽上，于是进门的时候我看到贴着一张破旧的黑白的「小甜甜」的海报，虽然黑白，但是依然很性感，我擦了擦鼻血，进门点咖啡的时候发现漫咖啡居然换了一台硕大无比的旧「电脑」，显示器还是那种后面突出来很多的老式机器，抬头发现，服务员戴着一个那种很有很多圈圈的「眼镜」，上楼的时候，书架上掉下来一本「书」砸到了我的头，好疼，低头一看封面上是爱因斯坦吐着舌头的照片，揉着脑袋坐下要喝咖啡的时候突然发现「杯子」里居然有个乒乓球，我暴跳如雷，呼喊着服务员，特别生气。



迷你记忆宫殿

你看，构建记忆宫殿其实也没有这么难，不过我这个太迷你了，只有 5 个槽位，那些记忆大师会有十几个、几十个记忆宫殿，每一个宫殿里都有成百上千个「箱子」，不论记忆什么，只要把这些内容按照顺序放到箱子里，然后再编造一个生动的故事就 OK，无论是讨论、考试、演讲、辩论等场合，都可以使用这种方法。

最后的话

好的，以上就是这节课的全部内容，如果你想要听完这节课马上变成记忆力超群的高手，大事小事都忘不了，那你可能要失望了。这些方法包括工具都需要投入必要的时间去部署和练习，不过，它能反馈给你的也一定不会让你失望，你会发现不仅是记忆力，包括专注力、理解力、创造力也会相应的提升不少。

最关键的，我希望你能通过这节课对记忆内化燃起一定的兴趣，并培养其足够的自信心，因为我发现大多数人越来越不愿意在「记忆」这件事上尝试和努力，有一次我和朋友看电影出来叫了一辆出租车，然后叫车的手机快没电了，他让我用手机拍一张师傅的电话的照片，我随口说「直接背下来就好了呀」，他嗤之以鼻，完全不信，结果我编了个故事背了下来，而且在我们 3 个月后见面，他提起这件事我还能准确的记起司机师傅的电话让他大为惊讶，其实，哪有那么困难，不就是个两个舅舅和一个北极熊的恩怨情仇的故事吗……（笑）

这节课就到这里，希望你有所收获。

避免断更.请加微信: 578799169

---

1. 来自知乎用户孢子翻译的内容：https://www.zhihu.com/people/bao-zi-77-42 ↩

♡ 0

上一期
3.4 零基础入门 Anki，让记忆变成..

评论将在经过作者筛选后公开展示

发送

精选评论（0） 我的评论

© 2013-2019 少数派 | 粤ICP备09128966号-4 | CC BY-NC 4.0